

# 如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办

## 2022 年 1 月 26 日变更摘要

- 更新了隔离指南，与针对普通公众的 [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, 疾病控制与预防中心\)](#) 隔离与检疫隔离指南保持一致。
- 新增了关于[如果您的 COVID-19 自检结果呈阳性该怎么办](#)的信息。

## 介绍

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，您可帮助避免将 COVID-19 传播给他人。请遵循下方指南。

- K-12 学校的学生和教职员工应严格遵守 [K-12 要求](#)。
- 在医疗机构中住院或工作的人士应遵循 CDC 的指南“[感染或接触 SARS-CoV-2 的医务人员暂行管理指南](#)”和 CDC 的“[2019 新冠病毒 \(COVID-19\) 疫情期间医务人员感染防控暂行建议](#)”。

## 居家隔离

COVID-19 检测结果呈阳性者或出现 COVID-19 症状、等待检测结果者，应居家隔离。无论您的疫苗接种情况如何，都应进行隔离。请勿去上班、上学或去公共场所。避免乘坐公共交通工具、拼车或出租车。请其他人代为购物，或使用商店送货服务。

居家时尽可能待在专门的房间中，远离他人，并使用单独的卫生间（如有）。若您需要与他人在一起，请佩戴[合适的口罩](#)。

除就医外，您应待在家中。看医生之前，请先电话联系。请告知医疗服务提供者，您已感染 COVID-19 或正在接受 COVID-19 评估。[接受公共卫生部门的流调](#)。

## 我需要自我隔离多长时间？

您的隔离期取决于您能否佩戴合适的口罩；您是否出现了 COVID-19 重症病状或免疫力低下；以及您是否待在聚集环境中或在此类环境中工作。请参阅下方适用于您的内容。

若您[能够](#)在家中和公共场所与其他人待在一起时佩戴口罩：

若您的 COVID-19 检测结果呈阳性，且出现了[症状](#)，那么在首次出现症状后至少 5 天内要进行隔离。请参见下方内容，了解如何[计算 5 天的隔离期](#)。若满足下列条件，您可在满 5 天后解除隔离：

- 在开始隔离的 5 天后，您的症状有所改善；以及
- 在未服用退烧药的情况下，您在 24 小时内没有发烧；以及
- 在随后 5 天，在家中和公共场所与其他人待在一起时，您又持续佩戴[合适的口罩](#)

若在隔离 5 天后，您持续发烧或其他症状没有改善，请继续隔离，直到您在未服用退烧药的情况下，24 小时内没有发烧，且其他症状有所缓解，才能结束隔离。

若您的 **COVID-19** 检测结果呈阳性，但未出现任何[症状](#)，那么在 COVID-19 检测结果呈阳性后，至少要隔离 5 天。请参见下方内容，了解如何[计算 5 天的隔离期](#)。若满足下列条件，您可在满 5 天后解除隔离：

- 您未出现症状；以及
- 在随后 5 天，在家中和公共场所与其他人待在一起时，您又持续佩戴[合适的口罩](#)

若您在检测结果呈阳性后出现症状，那么 5 天的隔离期需要重新计算。如果出现症状，请遵循上述关于结束隔离的建议。

持续佩戴口罩意味着在家内外与其他人待在一起时，都要戴上[合适的口罩](#)，对于无法佩戴口罩的活动（比如睡觉、吃饭或游泳），要远离他人。在随后 5 天戴口罩期间，不得使用口罩替代品（例如带装饰的面罩）代替口罩。

若能够接受检测，且希望接受检测，最保险的办法是在 5 天隔离期结束后，接受[抗原检测](#)<sup>1</sup>。只有在未服用退烧药的情况下 24 小时内未发烧，且其他症状有所改善（康复后几周或几个月内可能仍会丧失味觉和嗅觉，但无需延迟隔离），方可采集检测样本。若您的检测结果呈阳性，应继续隔离，直至满 10 天。若您的检测结果呈阴性，则可以结束隔离，不过在家中以及公共场所所有他人在时，要继续佩戴[合适的口罩](#)，直至满 10 天。请遵循关于佩戴口罩和限制[出行](#)的其他建议。

<sup>1</sup>如[授权的非处方抗原检测标签](#)（仅英文）中所述：阴性结果应视为推定结果。阴性结果并不能排除 SARS-CoV-2 感染，也不应作为治疗或制定患者管理决策（包括感染控制决策）的唯一依据。为提高结果的准确性，抗原检测应在三天内进行两次，检测间隔至少 24 小时，不得超过 48 小时。

以下是您出现症状（或未出现症状，但检测呈阳性）后 10 天内应遵循的其他指南：

- 在整整 10 天内，应避免接触[免疫功能低下或重症高风险人群](#)，切勿前往医疗机构（包括疗养院）及其他高风险场所。
- 在整整 10 天内，请不要[外出](#)。

- 在整整 10 天内，请勿前往无法佩戴口罩的场所，例如餐厅和一些健身房，要避免在家中以及工作场合与其他人一起就餐。

若您在家中以及公共场所与其他人待在一起时，[无法](#)佩戴合适的口罩：

若您的 **COVID-19 检测结果呈阳性**，且出现相关症状，那么若满足下列条件，自首次出现症状起 10 天后可解除居家隔离：

- 在未服用退烧药的情况下，您在 24 小时内没有发烧；以及
- 您的症状已好转

若在隔离 10 天后，您持续发烧或其他症状没有改善，请继续隔离，直到您在未服用退烧药的情况下，24 小时内没有发烧，且其他症状有所缓解，才能结束隔离。

若您的 **COVID-19 检测结果呈阳性**，但未出现任何症状，那么若满足下列条件，自 COVID-19 检测结果呈阳性之日起 10 天后可解除居家隔离：

- 您尚未出现症状

若您在检测结果呈阳性后出现症状，那么 10 天的隔离期需要重新计算。如果出现症状，请遵循上述关于结束隔离的建议。

若您出现 **COVID-19 重症病状或免疫力低下**：

出现 **COVID-19 重症病状者**（包括住院治疗或需要重症监护或通气支持者）和[免疫系统受损者](#)可能需要延长居家隔离的时间。他们还需要接受[病毒检测](#)，以便确定何时能够与其他人同处。CDC 建议，对于出现 **COVID-19 重症病状**和[免疫力低下者](#)，隔离期至少 10 天，最长 20 天。请咨询医疗服务提供者，您何时可恢复与他人同处。

若您有下列任何聚集环境中暂待或工作：

在以下聚集环境中生活或工作者应遵循下列隔离建议。

- 惩戒所或拘留所
- 无家可归者收容所或临时住所
- 在商业海事环境（例如商业海鲜船、货船、游轮）
- 因工作性质而无法保持安全距离的人员密集场所，例如仓库、工厂、食品包装厂及肉类加工厂等
- 临时工人宿舍

若您的 **COVID-19 检测结果呈阳性**，且出现相关症状，那么若满足下列条件，自首次出现症状起 10 天后可结束与聚集环境的隔离：

- 在未服用退烧药的情况下，您在 24 小时内没有发烧；以及
- 您的症状已有所改善

若您在聚集环境中工作，但不在其中居住，那么在整整 10 天内不得前往工作场所，而应遵循上述居家隔离指南，是否缩短隔离期取决于您能否佩戴[合适的口罩](#)。

若您的 **COVID-19** 检测结果呈阳性，但未出现任何症状，那么若满足下列条件，自 COVID-19 检测结果呈阳性之日起 10 天后可结束与聚集环境的隔离：

- 您尚未出现症状

若您在检测结果呈阳性后出现症状，那么与此环境隔离 10 天的期限需要重新计算。如果出现症状，请遵循上述关于结束隔离的建议。若您在聚集环境中工作，但不在其中居住，那么在整整 10 天内不得前去工作场所，而应遵循上述居家隔离指南，是否缩短隔离期取决于您能否佩戴[合适的口罩](#)。

在人员严重短缺期间，惩戒所、拘留所、无家可归者收容所、临时住所及关键基础设施工作场所可考虑缩短工作人员的隔离期，以确保运营的连续性。在这些环境中缩短隔离期的决定应与当地卫生部门协商。

## 我何时具有潜在的传染性 & 可能接触他人？

COVID-19 感染者在开始出现症状的两天前（或在无症状的情况下，收到阳性检测结果的 2 天前），直到出现症状后的 10 天内（或在无症状的情况下，收到阳性检测结果后的 10 天内），皆可将病毒传播给其他人。

若 COVID-19 感染者已隔离 5 天，且在隔离期结束后又持续佩戴 5 天口罩，因为症状在第 5 天会有所改善或消失，那么在第 6-10 天，只要感染者佩戴[合适的口罩](#)，其他人便不属于密切接触者。若感染者在第 6-10 天未佩戴合适的口罩，那么接触的其他人便被视为密切接触者。

## 如何计算 5 天或 10 天的隔离期？

若您出现症状，那么第 0 天是出现症状的首日。在您出现症状后的第一个全天被视为第 1 天。

若您未出现任何症状，那么第 0 天是您病毒检测结果呈阳性之日（您接受检测之日）。在采集样本进行检测并得出阳性结果后的第一个全天被视为第 1 天。

## 隔离期间应采取的措施

- **监测症状。**如果症状恶化，立即就医。如果您遇到紧急医疗情况且需要致电 911，请告知调度人员您出现 COVID-19 症状。如有可能，请在急救服务人员到达前戴好口罩。

- 请尽可能**与其他人保持距离**，包括家人和宠物。如有可能，请待在单独的房间并使用单独的卫生间。如果您必须照顾家人或动物，请佩戴面罩并在与其接触前后洗手。在链接的网站上可查阅关于 [COVID-19 与动物](#) 的更多信息。
- 在您进入医疗服务提供者的诊室前，若周围有人，**请佩戴合适的口罩**。如果您无法佩戴合适的口罩，您不应与家人同处一室；如果他们必须进入您的房间，则应佩戴合适的口罩或防护口罩。
- 尽可能**采取措施，改善家中通风**。
- **请勿与任何人共用私人物品**，包括与家中的人员或宠物共用碗碟、饮用玻璃杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。

## 接受公共卫生部门的流调

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，公共卫生部门的流调人员会与您联系（通常通过电话）。流调人员将帮助您了解接下来需要做些什么以及有哪些可用的支持。流调人员将要求您提供近期密切接触的人员姓名和联系方式，以通知这些人员与感染者有过接触。流调人员要求提供此类信息是为了能够通知病毒的接触者。流调人员不会向您的密切接触者透露您的姓名。

## 若您的自检结果呈阳性

请参阅“[SARS-CoV-2 自我检测临时指南 \(wa.gov\)](#)”，了解更多信息。

## 隔离和检疫隔离有哪些区别？

- 如果您出现 COVID-19 症状，正在等待检测结果或者 COVID-19 检测结果呈阳性，则应采取**隔离**措施。隔离是指在建议的**时间段**内待在家中，远离他人（包括家人），避免传播疾病。
- 如果您接触过 COVID-19，则应采取**检疫隔离**措施。检疫隔离是指在建议的**时间段**内待在家中，远离他人，以防您已感染并具有传染性。如果您后来的 COVID-19 检测结果呈阳性或者出现 COVID-19 症状，则检疫隔离变为隔离。

## 更多 COVID-19 信息和资源

**若某人无专属医生或医疗服务提供者：**许多地点均提供免费或价格便宜的检测，无论移民身份如何。请参阅 [Department of Health 关于检测的常见问题解答](#)或致电 [WA State COVID-19 信息热线](#)。请拨打 1-800-525-0127，然后按 # 号键。我们提供语言协助服务。

随时了解最新的[当前Washington 州 COVID-19 疫情](#)、[州长 Inslee 的声明](#)、[症状](#)（仅英文）、[传播方式](#)（仅英文）以及[人们应接受检测的方式和时间](#)（仅英文）。请参阅我们的[常见问题](#)（仅英文），以获取更多信息。

一个人的种族/民族或国籍本身并不会提高他们感染 COVID-19 的风险。但是，相关数据显示，有色人种社区受到 COVID-19 的影响更大。这是由于种族主义带来的影响，特别是结构性种族主义，这使得一些群体保护自己和社区的机会较少。[污名化抗疫措施对抗击疫情毫无帮助](#)（仅英文）。仅分享准确信息，防止谣言和错误信息的传播。

- [WA State Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情指南 \(COVID-19\)](#)（仅英文）
- [WA State 新型冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)
- [查找您当地的卫生部门或地区](#)（仅英文）
- [CDC 新型冠状病毒指南 \(COVID-19\)](#)
- [减少污名化的资源](#)（仅英文）

关于 COVID-19 还有更多疑问？请拨打我们的热线：**1-800-525-0127**，服务时间周一至周五早上 6 点到晚上 10 点。仍有更多疑问？请拨打我们的 COVID-19 信息热线：**1-800-525-0127**，

服务时间：周一早上 6 点至晚上 10 点，周二至周日以及法定州节假日早上 6 点至下午 6 点。如需获取翻译服务，请在有人接听电话时按 # 号键并说出您的语言。如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系医疗服务提供者。

若您需要本文档的其他格式，请致电 **1-800-525-0127**。失聪或听障客户请致电 711 ([Washington Relay](#))（仅英文）或发送电子邮件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。